

Dem Körper zuhören mit **Elsa Almachi**

🕒 **Donnerstag Morgen**
09:00 - 10:00 Uhr



Psychophysische Gymnastik Diese ganzheitliche Bewegungsform vereint Elemente aus Yoga, Aerobic, Tanztherapie und weiteren Methoden. Mit gezielten Übungen fördern wir Beweglichkeit, Entspannung und körperliche Stärke.

Deine Vorteile auf einen Blick:

- Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht
- Stärkung der Wirbelsäule
- Mehr Elastizität und Muskelkraft
- Förderung der Durchblutung
- Stressabbau und mentale Entspannung
- Grössere Lungenkapazität und bewusster Atem

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- Kleines Handtuch
- Trinkflasche

Die Teilnahme ist kostenlos!

📍 **Kulturpunkt**
Planaterrastr. 11
7000 Chur

Elsa Almachi
Whatsapp: +593998978401
Handy: +41798746353